



幼児食こんだて表



社会福祉法人 輝咲保育園

令和5年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1火	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き 人参シリシリ モーウイのかりかり漬け そうめん汁 果物	りんご コーンフレーク おこし ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶	精白米 ▲そうめん ごま	玉ねぎ、人参、ニラ、カイワレ大根、パイン	17木	豚肉ビビンバ マカロニサラダ へちま汁(豆腐) 果物	バナナ マドレーヌ ミルク	豚薄切り肉 豆腐 大豆	精白米 ごま油 白ゴマ ▲マカロニ	Hコーン缶、ほうれん草、もやし、人参、パイン缶、りんご、レーズン、きゅうり、へちま、桃缶
2水	弁当会	チーズ パン 乳製品				18金	ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 ゴーヤーのごまあえ 鶏肉汁 果物	胚芽クラッカー レモンラスク ミルク	厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 すりごま	玉ねぎ、もやし、キャベツ、にがうり、赤ピーマン、とうがん、干しいたけ、スイカ
3木	ごはん(強化米) 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草炒め 果物 きゅうりのゴマ酢あえ すまし汁(絹ごし豆腐)	バナナ シナモントースト ミルク	鮭 ●竹小町(卵不使用) ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ 白すりごま	ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり スイカ	19土	焼きそば きゅうりとささみの甘酢 みそ汁(油揚げ) 果物	ウエハース せんべい りんご ミルク 19日は食育の日	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) 鶏ささみ わかめ ◇油揚げ	▲焼きそば めん じゃが芋	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、えのきたけ、きゅうり、バナナ
4金	スパゲティミートソース ポテトサラダ わかめスープ 果物	胚芽クラッカー ねぎじゃこ おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	▲スパゲティ じゃが芋 白ゴマ 精白米	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト、セロリ、ピーマン、人参、きゅうり、みつば、ネーブル	21月	納豆ごはん 鶏肉の梅しそ焼き しゃきしゃき炒め もずくスープ 果物	ビスケット ココアクッキー ミルク	◇ひきわり 納豆 鶏もも肉 豚肉 ●竹小町(卵不使用) もずく	精白米 白ゴマ	オクラ、玉ねぎ、梅びしお、青しそ、糸こんにゃく、もやし、ごぼう、人参、ブロッコリー(冷)、えのきたけ、ネーブル
5土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツの塩昆布あえ みそ汁(豆腐) 果物	ウエハース カステラ ミルク	鶏もも肉 ◇豆腐	精白米 ごま ごま油	人参 さやいんげん キャベツ(茹) 塩昆布 大根 バナナ	22火	ロールパン ハンバーグ コーンサラダ 豆乳シチュー フルーツポンチ	ネーブル おこわ風おにぎり ミルク	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏もも肉	◎ロールパン ごま油	玉ねぎ、Hコーン缶、キャベツ、ブロッコリー(冷)、かぼちゃ、人参、ほうれん草、りんご、みかん缶、パイン缶
7月	マージンごはん 魚の照り焼き 昆布イリチー かりかりきゅうり みそ汁 果物	ビスケット さつま芋 蒸しパン ミルク	白身魚 刻み昆布 豚三枚肉 もずく(塩抜き)	精白米 白ゴマ ごま油	切干大根、人参、糸こんにゃく、きゅうり、えのきたけ、ネーブル	23水	ごはん(強化米) 豚の角煮風 マッシュポテト(乳) 春雨サラダ イナムルチ 果物	チーズ ケーキ ミルク	豚三枚肉 ●ハム(卵不使用) 豚肉	精白米 じゃが芋 春雨 ごま油	レタス、もやし、きゅうり、赤ピーマン、大根、人参、干しいたけ、メロン
8火	冷やし中華 ちくわの磯辺揚げ とうもろこし(蒸) 果物	ネーブル みそおにぎり ミルク	鶏ささみ ●ハム(卵不使用) ●竹小町(卵不使用) ツナ缶	◎中華めん ごま油 白すりごま	キャベツ、きゅうり、トマト、とうもろこし、キャベツ、バナナ	24木	ごはん(強化米) 揚げ魚のケチャップがらめ とうがんのそぼろあん きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁(油揚げ) 果物	バナナ ちんびん ミルク	白身魚 豚ひき肉 ◇油揚げ わかめ	精白米	とうがん、玉ねぎ、人参、なす、ピーマン、干しいたけ、きゅうり、みかん缶、へちま、りんご
9水	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ(和風あん) きんぴらごぼう スライストマト へちま汁(油揚げ) 果物	チーズ Caせんべい クレープ	◇豆腐 豚ひき肉 干ひじき 鶏もも肉 わかめ	精白米 もちきび 白ゴマ	玉ねぎ、干しいたけ、ごぼう、人参、糸こんにゃく、干しいたけ、ニラ、トマト、へちま、りんご	25金	和風スパゲティ ポテトサラダ 鶏と野菜のスープ 果物	せんべい レタスと鮭のおにぎり ミルク	豚肉 鶏もも肉 ※鮭フレーク	▲スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、しめじ、マッシュルーム缶、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レーズン、大根、小松菜、Hコーン缶、パイン
10木	じゃこ入り梅ごはん 揚げ鶏の甘辛だれ ひじきの中華サラダ みそ汁(豆腐) 果物	バナナ スイートポテト ミルク	ちりめんじゃこ 鶏もも肉 干ひじき ◇豆腐	精白米 ごま油 白ゴマ	梅干、青しそ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、とうがん、スイカ	26土	鶏肉のあんかけ丼 ほうれん草のツナあえ ゆし豆腐 果物	ウエハース メロンパン ミルク	鶏もも肉 ツナ缶 ◇ゆし豆腐	精白米	干しいたけ、玉ねぎ、人参、Hコーン缶、ほうれん草、バナナ
12土	クファージュシー ポイルウィンナー 白菜のごまあえ ゆし豆腐 果物	ウエハース スティックパン ミルク	干ひじき ツナ缶 ウインナー(卵不使用) ◇ゆし豆腐	精白米 すりごま	干しいたけ、人参、ニラ、白菜、ほうれん草、バナナ	28月	麦ごはん(強化米) さばのりんごソース 人参シリシリ スライストマト みそ汁(厚揚げ) 果物	クラッカー 黒糖アガササー ミルク 旧盆(ウンケー)	さば(生) ツナ缶 ◇厚揚げ	精白米 白ゴマ	りんご、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、トマト、なす、カイワレ大根、ネーブル
14月	夏野菜カレー きゅうりとしらすの甘酢 コーンスープ りんご	クラッカー ちんびん ミルク	鶏もも肉 しらす干し わかめ	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、へちま、なす、ピーマン、きゅうり、Hコーン缶、Cコーン缶、キャベツ、りんご	29火	沖縄そば 揚げゴーヤ(甘醤油) 果物	りんご ツナマヨおにぎり ミルク 旧盆(ナカヌヒ)	豚三枚肉 ●丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	▲沖縄そば	白菜、ねぎ、にがうり、スイカ
15火	ゆかりごはん レバーの竜田揚げ キャベツのツナあえ 中華スープ 果物	りんご 青のりクラッカー バナナ ミルク	豚レバー ツナ缶 鶏ささみ	精白米 白ゴマ 春雨 ごま油	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、チンゲン菜、長ねぎ、干しいたけ、パイン	30水	キーマカレー モーウイのかりかり漬け わかめスープ 果物	チーズ ジャムサンド ミルク 旧盆(ウークイ)	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参、玉ねぎ、ピーマン、ホールトマト缶、みつば、りんご
16水	ごはん(強化米) さばのみそ焼き ひじきの煮物 トマトときゅうりの酢みそあえ そうめん汁 果物	チーズ ポテトの甘辛揚げ カルピス	さば(生) 干ひじき 鶏もも肉 ●竹小町(卵不使用) わかめ	精白米 白ゴマ ごま油 ▲そうめん	人参 小松菜 トマト きゅうり カイワレ大根 ネーブル	31木	へちまどんぶり 芋スティック 魚のみそ汁 果物	バナナ ザブレ ミルク	鶏ひき肉 白身魚	精白米 さつま芋	人参、玉ねぎ、しめじ、へちま、ニラ、とうがん、ネーブル

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。
★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。